

マイフレズ保育園 2024年7月献立表

栄養士横山里実

日	曜日	料理名	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
1	月	・ごはん ・魚の照り焼き ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・フライドポテト ・牛乳	鮭 わかめ だし昆布、かつお節、味噌	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、ほうれん草	上白糖	醤油、みりん風 醤油、酢
2	火	・ごはん ・豚肉と白菜の旨煮 ・小松菜のおかか和え ・みそ汁 ・バナナ ・もものケーキ ・牛乳	豚肉、丸かまぼこ、かつお節、だし昆布 しらす干し だし昆布、かつお節、味噌	白菜、人参、しめじ、しょうが 小松菜、もやし、人参 大根 バナナ 黄桃缶	サラダ油、三温糖、片栗粉 三温糖、ごま油 じゃが芋 上白糖、サラダ油 ホットケーキミックス	醤油、みりん風 醤油、酢
3	水	・マーボー丼 ・チンゲン菜の酢の物 ・わかめスープ ・きなこ豆腐プリン ・クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 わかめ	玉ねぎ、人参、干し椎茸 ちんげん菜、もやし、人参 長ねぎ、にんにく、しょうが、にら	三温糖 ルヴァンクラッカー	醤油 醤油、酢 丸鶏がらスープ、醤油
4	木	・ごはん ・鶏肉のオーロラ焼き ・ほうれん草とツナのサラダ ・みそ汁 ・フルーツポンチ ・クラッカー	鶏肉 ツナフレーク水煮 だし昆布、かつお節、味噌	バセリ ほうれん草、キャベツ、人参 きゅうり、玉葱 バナナ、黄桃缶、みかん缶	三温糖、ごま油 じゃが芋 上白糖 ルヴァンクラッカー	トマトケチャップ マヨネーズ風 酢、醤油
5	金	・七夕冷やしそうめん ・みそマヨポテト ・すいか ・おかかおにぎり ・麦茶	だし昆布、かつお節、豚肉 味噌、あおさ	しょうが、おくら、コーン 人参 すいか	三温糖 じゃが芋	醤油 マヨネーズ風
6	土	・鶏の照り焼き丼 ・もやしと胡瓜のごま酢和え ・みそ汁 ・ねじねじ ・麦茶	鶏肉 だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、しめじ、きぬさや もやし、きゅうり、コーン 大根、万能ねぎ	米 三温糖、ごま	みりん 酢、醤油
8	月	・もずく丼 ・小松菜のりり ・みそ汁 ・コーンフレーククラッチ ・牛乳	もずく、鶏ひき肉 のり だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、人参、コーン しょうが、万能ねぎ、小松菜 もやし、ほうれん草	米、三温糖、片栗粉 三温糖 コーンフレーク マシュマロ、サラダ油	醤油、みりん風、塩
9	火	・ごはん ・味噌やきにく ・春雨の彩りサラダ ・すまし汁 ・ジャムサンド ・牛乳	豚肉、味噌 丸かまぼこ だし昆布、かつお節、あおさのり	玉ねぎ、人参、アスパラガス きゅうり、赤パプリカ 長ねぎ いちごジャム	米 サラダ油、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま 食パン	みりん風、料理酒 酢、塩
10	水	・沖縄そば ・ポテトサラダ ・バナナ ・菜めしおにぎり ・麦茶	三枚肉、丸かまぼこ	しょうが、万能ねぎ きゅうり、人参 バナナ 菜めし	沖縄そば麺、三温糖 じゃが芋 米	沖縄そばだし醤油 マヨネーズ風、醤油
11	木	・もみじまんじゅう ・牛乳			もみじまんじゅう	
12	金	・キャロットロール ・チキンタタケ ・マカロニサラダ ・とうがんスープ ・黄桃缶 ・じゃこおにぎり ・麦茶	鶏肉	玉ねぎ、なす、赤パプリカ 黄パプリカ、トビロレ、ピーマン きゅうり、人参、コーン 冬瓜、ほうれん草 黄桃缶	パンプキン 三温糖 マカロニ	トマトケチャップ、塩 中濃ソース マヨネーズ風、醤油 丸鶏がらスープ、塩
13	土	・厚揚げそぼろ丼 ・トマト ・みそ汁 ・せんべい ・麦茶	厚揚げ、豚ひき肉 だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが トマト 長ねぎ	米、サラダ油、三温糖、片栗粉 じゃが芋 アンパンマンせんべい	丸鶏がらスープ、醤油 麦茶
16	火	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁 ・フルーツヨーグルト/# ・クラッカー	豚肉 だし昆布、かつお節、味噌 油揚げ プレーンヨーグルト	玉ねぎ、人参、しょうが、小松菜 かぼちゃ、ほうれん草 みかん缶、バナナ	米 サラダ油、三温糖 三温糖 ルヴァンクラッカー	醤油、みりん風
17	水	・ごはん ・鶏のマヨ焼き ・ゴーヤチャンプルー ・みそ汁 ・きなこちんすこう ・牛乳	鶏肉 豚肉、木綿豆腐、かつお節 だし昆布、かつお節、味噌 きな粉	玉ねぎ、にがうり、人参、しめじ なす、小松菜	サラダ油、三温糖 小麦粉、三温糖、サラダ油	マヨネーズ風 かつおだし、醤油、塩
18	木	・冷やし中華(醤油) ・冬瓜のそぼろあんかけ/ ・すいか ・ツナおにぎり ・麦茶	ハム 鶏ひき肉 ツナフレーク水煮、あおさ	もやし、きゅうり、トマト 冬瓜、きぬさや すいか	中華麺、ごま油、三温糖、ごま 三温糖、片栗粉 米	酢 かつおだし、醤油 醤油 麦茶
19	金	・豚丼 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・バナナ ・お野菜パンケーキ ・牛乳	のり、豚肉 だし昆布、かつお節、味噌 わかめ	玉ねぎ、小松菜 白菜、人参、きゅうり 大根 バナナ	米、サラダ油、三温糖 ホットケーキミックス 野菜生活、上白糖、サラダ油	醤油、みりん風 ぼん酢
20	土	・鮭の和風スパゲティ ・トマト ・コンソメスープ	銀鮭	キャベツ、玉ねぎ、しめじ トマト、ほうれん草 コーン、白菜	スパゲティ、サラダ油	料理酒、かつおだし、醤油 みりん風 コンソメ、醤油
22	月	・ごはん ・タンダーリーチキン ・ツナとトマトのサラダ ・ころもスープ ・ミルククッキー ・牛乳	鶏肉、プレーンヨーグルト ツナフレーク水煮	にんにく トマト、小松菜、きゅうり 玉ねぎ、人参、ケリピーズ	米 胡麻油、三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス 上白糖、サラダ油	トマトケチャップ、塩 酢、醤油、カレー粉 丸鶏がらスープ、塩
23	火	・ごはん ・魚の南蛮漬け ・青のりポテト ・みそ汁 ・りんごゼリー ・クラッカー	サバ あおさ だし昆布、かつお節、味噌 イナアガー	玉ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン ほうれん草、長ねぎ りんごジュース	三温糖 くらっかー 片栗粉、サラダ油、三温糖 じゃが芋、サラダ油	塩、酢、醤油
24	水	・ロールパン ・ポークチャップ ・フレンチサラダ ・きのこスープ ・バナナ ・ゆかりおにぎり ・麦茶	豚肉	玉ねぎ、マッシュルーム、スナップエンドウ キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ、えのき、にら バナナ ゆかり	サラダ油、三温糖 三温糖、サラダ油 米、ごま	トマトケチャップ 中濃ソース、塩 酢、塩 丸鶏がらスープ、醤油
25	木	・ごはん ・筑前煮 ・もやしの酢の物 ・みそ汁 ・コーンフレーククラッチ ・牛乳	鶏肉、かつお節、だし昆布 油揚げ	しいたけ、人参、ごぼう、筍 もやし、小松菜、人参、いんげん 大根	米 サラダ油、三温糖 三温糖 コーンフレーク マシュマロ、サラダ油	醤油、みりん風 醤油、酢
26	金	・ジャージャーうどん ・ブロッコリーの和え物 ・中華スープ ・バイン缶 ・バナナケーキ ・牛乳	豚ひき肉、味噌	玉ねぎ、人参、椎茸、にんにく ブロッコリー、人参、もやし、しょうが 万能ねぎ、コーン、きゅうり バイン缶 バナナ	三温糖、ごま油、ごま ごま油 ホットケーキミックス 三温糖、無塩バター	醤油 酢、醤油 丸鶏がらスープ、塩
27	土	・ねぎ塩焼き肉丼 ・胡瓜の和え物 ・味噌汁 ・せんべい ・麦茶	豚肉 味噌、だし昆布、かつお節	キャベツ、長ねぎ、人参 きゅうり 白菜、万能ねぎ	米、サラダ油、ごま油 三温糖 アンパンマンせんべい	丸鶏がらスープ、醤油、塩 醤油、酢 麦茶
29	月	・ごはん ・鶏肉のコーンマヨ焼き ・ツナとキャベツの炒めもの/ ・あおさのみそ汁 ・ココア蒸しケーキ ・牛乳	鶏肉 ツナフレーク水煮、あおさのり だし昆布、かつお節、味噌	コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	米 サラダ油 ホットケーキミックス 上白糖、サラダ油	塩、マヨネーズ 醤油、塩
30	火	・ごはん ・ホイコーロー ・三色ナムル ・中華スープ ・シュガートースト ・牛乳	豚肉、味噌 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが ほうれん草、もやし、人参、ピーマン 万能ねぎ	胡麻油、三温糖 ごま、ごま油 食パン、バター、三温糖	醤油 酢、醤油、丸鶏がらスープ 丸鶏がらスープ、醤油
31	水	・ごはん ・肉やさい炒め ・ごぼうサラダ ・味噌汁(ほうれん草) ・オレンジ ・ドーナツ ・牛乳	豚肉 味噌、だし昆布、かつお節 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、しょうが ごぼう、きゅうり、コーン、ピーマン ほうれん草 オレンジ	米 サラダ油、上白糖、ごま油 ごま ホットケーキミックス 三温糖、サラダ油	醤油 マヨネーズ風、醤油

